

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan data dari hasil penelitian dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat penurunan persentase lemak tubuh yang signifikan pada individu *overweight* dan obesitas setelah menjalankan *Intermittent Fasting* 5:2.
2. Terdapat penurunan tebal lipatan lemak bawah kulit bagian trisep dan bicep yang signifikan pada individu *overweight* dan obesitas setelah menjalankan *Intermittent Fasting* 5:2, sedangkan pada tebal lipatan lemak bawah kulit bagian suprailiaka dan subskapula terdapat penurunan walaupun secara statistik tidak signifikan.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh dari penelitian, adapun beberapa saran yang didapatkan antara lain :

1. Mungkin dapat ditambah dengan kelompok kontrol untuk lebih mengetahui dan membandingkan efektifitas *Intermittent Fasting* 5:2
2. Durasi intervensi perlu dilakukan lebih lama untuk mengetahui keakuratan dari pengaruh *Intermittent Fasting* ini terhadap tebal lipatan lemak bawah kulit.
3. Pengukuran menggunakan skinfold calliper digital dapat dilakukan lebih dari 2 kali, sebaiknya dilakukan 3 kali pada lokasi yang sama selanjutnya data yang dipakai adalah rata-rata dari 3 kali pengukuran tersebut.
4. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh *Intermittent Fasting* terhadap komposisi tubuh yang lain misalnya, massa lemak bebas dan massa otot.